

MOUSSAKA (cookéo)



Ingrédients :

- 1 oignon
- 600 g d'agneau haché
- 700 g d'aubergine
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 petite boîte de tomate pelées en dés
- 2 gousses d'ail
- quelques brins de coriandre
- quelques feuilles de menthe
- 1 pincée de cannelle
- thym
- 120 g de gruyère râpé
- sel, poivre
- 150 ml d'eau
- pour la béchamel :
- 500 g de lait
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 œuf
- sel, poivre

Préparation:

- émincer l'oignon, l'ail et trancher les aubergines en lamelles
- mettre le cookéo en mode dorer, à la fin du préchauffage
- ajouter l'huile d'olive puis le mélange oignon et ail
- faire revenir pendant 2 minutes
- ajouter ensuite la viande d'agneau hachée, la cannelle et le thym
- mélanger et faire revenir régulièrement pendant 5 minutes
- incorporer ensuite les tranches d'aubergine, saler, poivrer
- mélanger et faire revenir le tout pendant 5 minutes
- ajouter ensuite les tomates pelées en dés, la coriandre et la menthe ciselées, du sel et l'eau
- lancer le mode sous pression pour 8 minutes
- préparation de la béchamel:
- mettre tous les ingrédients dans le bol du thermomix
- puis régler 6 minutes à 100°C vitesse 3
- préchauffer le four à 180°C
- beurrer un plat à gratin
- puis répartir la moitié de la préparation
- répartir ensuite, la moitié de la béchamel

- répartir le restant de préparation
- finir avec le restant de béchamel
- puis parsemer de gruyère râpé
- placer au four 20 à 30 minutes à 180°C

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations

THERMOMINOUX 2019
<http://thermominoux.over-blog.com>